



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR KAVURMASI (AYDIN)

Aydın Valiliği

- 1 kg pancar
- 1 adet orta boy soğan
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 kahve fincanı zeytinyağı

Pancarları başları ve dalları olmak üzere ayrıldıktan sonra yıkanarak, iri küpler halinde doğranır. Orta ateşte derin bir tencerede yumuşayana değin haşlanır.

Haşlandıktan sonra süzğüye alınarak süzülür.

Kabukları alınan soğanlar ince ince doğranır.

Yayvan bir tavaya zeytinyağı konur. Hafif ateşte ince doğranmış soğanlar çevrilerek kavurulur. Kavrulan soğanların üzerine pancarlar ilave edilir. Kısık ateşte 10 – 12 dakika kavrulur.

Pişmek üzere baharatları eklenir. Sıcak olarak servis edilir. İsteğe bağlı servise yoğurt eklenebilir.

Not: Kırmızı pancarla hazırlanan sade sebze kavurması, Aydın mutfak kültürünün en önemli parçalarından biri olan kırmızı toz biber ile hazırlanır.

